**Диабет у детей: симптомы, профилактика**

Заместитель главного врача по детству государственного учреждения здравоохранения «Городская клиническая больница № 2 г. Тулы им. Е. Г. Лазарева» Татьяна Николаевна Корягина ответила на вопросы и рассказала, почему возникает сахарный диабет, нужно ли детям проходить обследование у эндокринолога.

Татьяна Николаевна, сегодня число людей, больных сахарным диабетом, неуклонно растет. Каковы причины возникновения заболевания?

Сахарный диабет – заболевание, характеризующееся постоянным избыточным уровнем глюкозы в крови. Это заболевание одно из серьезных, приводящее к инвалидности ребенка.

У детей, как правило, встречается первый тип диабета. Для него характерен чрезмерно высокий уровень глюкозы в крови. Поэтому ребенок нуждается в постоянном введении инсулина.

Основные причины, отягощающие развитие сахарного диабета у ребенка:

* оба родителя или только мать больны сахарным диабетом;
* избыточный вес в момент рождения (более 4,5 кг);
* вирусные болезни;
* ожирение;
* нарушенный обмен веществ;
* слабый иммунитет.

**На что нужно обращать внимание родителям?**

На ранних стадиях симптомы сахарного диабета у ребенка могут не проявляться. Насторожить должны следующие признаки:

* снижение веса при повышенном аппетите;
* жажда;
* избыток мочи (более 2 литров в сутки);
* осложнения при инфекциях, их тяжелая форма протекания;
* плохая концентрация внимания;
* быстрая и сильная утомляемость;
* зуд в промежности после мочеиспускания;
* повышение глюкозы в крови более 5,6ммоль/л ;
* тошнота и рвота;
* снижение зрения (стремительное).

При обнаружении этих признаков необходимо срочно обратиться к врачу-педиатру для проведения обследования и консультирования с врачом-эндокринологом.

.

**Что нужно знать и делать родителям при обнаружении**

**сахарного диабета у ребенка?**

1. Иметь представление о характере заболевания и его возможных последствиях.
2. Строго следить за соблюдением ребенком рекомендаций врача по лечению заболевания путем своевременного ввода инсулина специальной шприц-ручкой, удобной в применении, так как ребенок может сам заправлять ее, устанавливать дозу введения и вводить препарат.
3. Обеспечить постоянный контроль за соблюдением ребенком режима питания, количества и состава пищевых продуктов.
4. Изменить характер питания ребенка, придерживаясь следующих принципов:

* отказаться от мучного, макаронных изделий;
* сократить количество потребления жиров животного происхождения;
* отдавать предпочтение фруктам (с небольшим содержанием сахаров), овощам и зелени;

исключить из рациона питания ребенка копчености, острые пряные закуски и приправы, возбуждающие аппетит;

* вторые блюда лучше готовить на пару (противопоказаны гуси, утки, жирная баранина, свинина) без соли, слегка подсаливая их в готовом виде (в день разрешается не более 4-5 г соли).

5. Осуществлять ежедневный контроль уровня глюкозы в крови у ребенка при помощи глюкометра.

6. Планировать заранее действия при нарушении обычного режима (дальняя поездка, визит в гости или в театр, физическая нагрузка), не забывая, что ребенку, находящемуся на инсулине, необходимо постоянно носить с собой сладкую конфету или 1-2 яблока для предотвращения гипогликемии.

**Профилактика сахарного диабета у детей** главным образом определяется правильным питанием, если он не наследственный. Ограничьте своих детей в приеме сладенького и хлебобулочных фабрикатов, нужно значительно снизить употребление сладкой газированной воды и шоколадок, отменяйте «чупа-чупсы» и сухарики. Рацион должен быть насыщен овощами, фруктами, кисломолочными продуктами.

Нужно устранять факторы риска этой болезни: предупреждать вирусные заболевания, обучить ребенка правильно воспринимать стрессовые ситуации, контролировать массу тела и заниматься спортом.